MODE D'EMPLOI

VISION FITNESS

U60
VÉLO ERGOMÈTRE

Félicitations ! Avec ce vélo ergomètre Vision Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme.

En achetant cet ergomètre Vision Fitness, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En effet, en vous entraînant régulièrement sur votre vélo ergomètre Vision Fitness, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

À titre d'exemple, voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement d'endurance :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Renforcement musculaire
- Augmentation du tonus au quotidien
- Meilleure résistance au stress
- Meilleure maîtrise des crises d'angoisse et dépressions
- Confiance en soi renforcée

Toutefois, afin de jouir de ces atouts, il convient d'adopter un style de vie dans lequel prime le maintien de la santé et du bien-être. Votre vélo ergomètre Vision Fitness vous permettra de vaincre plus aisément tous les obstacles susceptibles de vous empêcher de mener à bien vos exercices. Plus rien ne pourra plus vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité.

Le présent manuel a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé. Mieux vous serez familiarisé avec votre nouvel appareil d'entraînement et plus il vous sera facile d'adopter un style de vie sain.

Certains travaux de maintenance sur votre appareil doivent être effectués exclusivement par votre revendeur agréé Vision Fitness. En cas de besoin, n'hésitez pas à le contacter sans délai. Si jamais vous êtes confronté à des difficultés auxquelles votre revendeur ne peut remédier, veuillez vous adresser directement à Vision Fitness.

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Téléphone : +49(0) 2234-9997-500
E-mail : info@visionfitness.eu
Télécopie : +49(0) 2234-9997-200

Internet : www.visionfitness.eu

Sommaire

INTRODUCTION

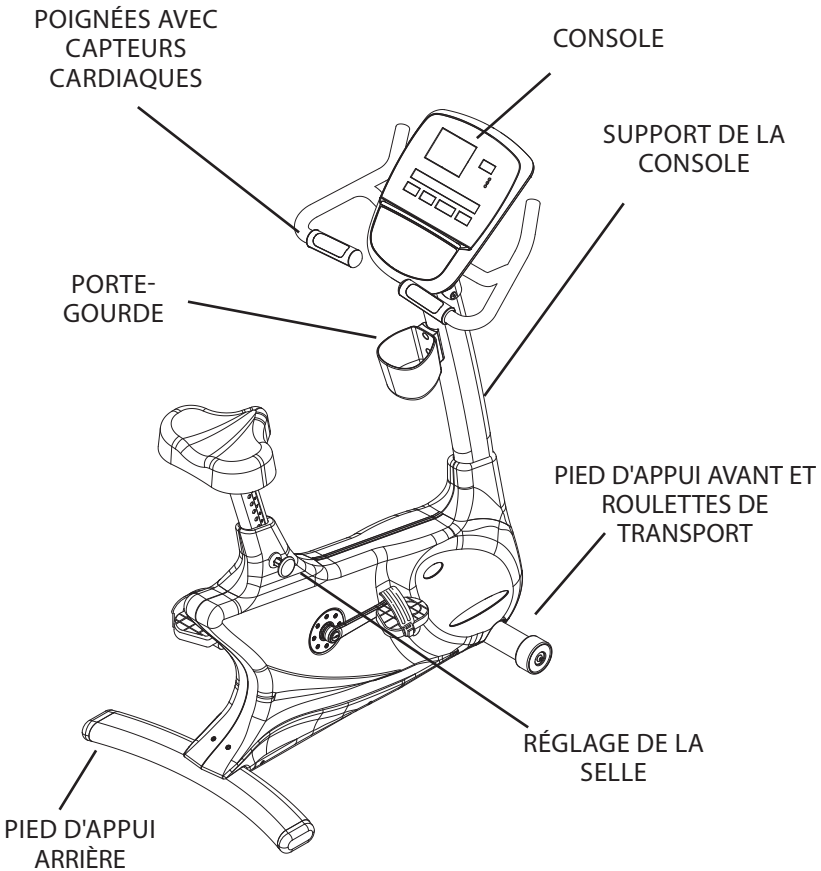
CONSIGNES DE SÉCURITÉ... 4
MONTAGE ET TRANSPORT.. 6
STABILITÉ ET
RÉGLAGE DES COURROIES.. 7
RÉGLAGE DE LA SELLE..... 8
ALIMENTATION
AUTONOME ET CAPTEURS
CARDIAQUES..... 9

CONSOLE

AFFICHAGE DE LA
CONSOLE..... 10
DESCRIPTION
DE LA CONSOLE..... 11
PILE..... 13
PRÉSENTATION DES
PROGRAMMES..... 14
MANIPULATION DES
PROGRAMMES..... 16
ENTRAÎNEMENT
CARDIAQUE..... 18
MESURE TÉLÉMÉTRIQUE
DU POULS AVEC
CEINTURE THORACIQUE
ET POSITIONNEMENT
DU PULSOMÈTRE..... 19

GÉNÉRALITÉS

SERVICE APRÈS-VENTE ET
DÉPANNAGE..... 20
DÉPANNAGE..... 21
DÉPANNAGE
MESURE DE LA
FRÉQUENCE CARDIAQUE 23
COMPOSITION DE VOTRE
PROGRAMME DE MISE EN
FORME PERSONNEL..... 24
RUDIMENTS SUR
L'ENTRAÎNEMENT..... 25
ENTRAÎNEMENT
ÉQUILIBRÉ..... 26
VUE ÉCLATÉE..... 30
NOMENCLATURE DES
PIÈCES DE DETACHEES..... 31
CLAUSES DE GARANTIE..... 36
REMARQUES RELATIVES
À L'ÉLIMINATION DE
L'APPAREIL..... 37



U60

VÉLO ERGOMÈTRE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES
VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

L'emploi d'un produit électrique requiert l'observation constante de précautions de sécurité de base.
Avant d'utiliser cet appareil de sport, lisez toutes les instructions d'emploi.

AVERTISSEMENT !

Observez les consignes suivantes afin d'écarter tout risque de brûlure, d'incendie, de décharge électrique et de blessure sur vous et d'autres personnes :

- Utilisez impérativement votre appareil d'entraînement tel que décrit dans le mode d'emploi. N'employez aucun accessoire qui n'a pas été recommandé par le fabricant.
- N'introduisez jamais d'objets dans un des orifices de votre appareil.
- Ne retirez pas les carters et habillages de votre vélo ergomètre. Toutes les opérations de service doivent être réalisées uniquement par un revendeur agréé VISION FITNESS.
- N'utilisez pas cet ergomètre s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été au contact de l'eau. Dans ce cas, apportez l'ergomètre à un revendeur qui le contrôlera et le réparera.
- N'utilisez pas l'appareil dehors.
- N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine, une salle de bains, un parking ou en plein air. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 182 kg.

ENFANTS

- Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 14 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité de 3 mètres par rapport à l'appareil d'entraînement.
- Les enfants âgés de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil d'entraînement.
- Les enfants de plus de 14 ans sont autorisés à utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte.

AUTRES CONSIGNES DE SÉCURITÉ RELATIVES A L'EMPLOI DE VOTRE VÉLO ERGOMÈTRE VISION FITNESS

ATTENTION ! Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

- Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans votre appareil d'entraînement.
- Lisez le présent guide avant de commencer l'entraînement.
- Veillez à vous désaltérer suffisamment pendant l'entraînement.

AVERTISSEMENT !

- Le système de mesure de la fréquence cardiaque est susceptible de fournir des valeurs imprécises. Un entraînement excessif risque d'entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous sentez que vous êtes sur le point de perdre connaissance, arrêtez sur-le-champ l'entraînement.

NETTOYAGE

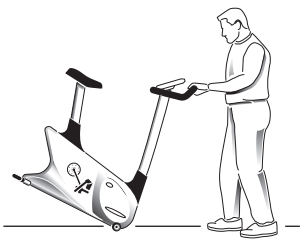
- Nettoyez l'appareil uniquement avec de l'eau et un chiffon légèrement. N'utilisez jamais de solvant.

MONTAGE

Nous recommandons, si possible, de faire assembler votre ergomètre par un revendeur agréé VISION FITNESS. Si vous décidez de monter le produit vous-même, veuillez lire et suivre scrupuleusement les procédures décrites dans la notice de montage jointe. Si vous avez des questions concernant une pièce ou le fonctionnement de l'ergomètre, veuillez vous adresser à votre revendeur.

TRANSPORT

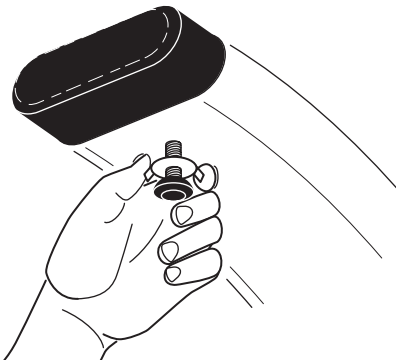
Votre vélo ergomètre VISION FITNESS est doté à l'avant de roulettes de transport facilitant son déplacement. Pour le transporter, saisissez fermement les poignées, basculez l'appareil avec précaution vers vous et déplacez-le en le poussant sur les roulettes de transport.



PRUDENCE : nos vélos ergomètres sont des appareils de construction robuste et, par conséquent, lourds. Ils pèsent jusqu'à 70 kilos ! Soyez donc prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

STABILITÉ

Une fois que le vélo ergomètre est installé sur son lieu d'utilisation, vérifiez qu'il est bien stable en tentant le faire basculer d'un côté ou de l'autre. S'il est bancal ou bien oscille un peu, il faut alors ajuster son assiette. Regardez les pieds de réglage et trouvez celui qui n'est pas complètement posé sur le sol. Desserrez l'écrou papillon situé sur le socle du pied en question pour le déverrouiller. Tournez le pied vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que le vélo soit bien stable. Verrouillez le pied de réglage à cette position en resserrant l'écrou papillon (sens horaire).

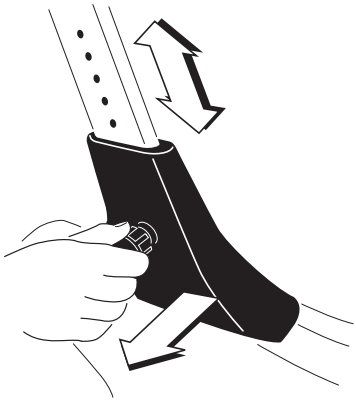


RÉGLAGE DES SANGLES

Vous pouvez régler les sangles des pédales à la taille de votre pied. Elles doivent être serrées de telle sorte que le pied ne puisse pas glisser du cale-pied.

RÉGLAGE DE LA SELLE

La selle du U60 est dotée d'un simple bouton de réglage avec boulon d'arrêt pour régler la hauteur. Pour ce faire, tenez la selle et tirez vers vous le bouton de réglage. Faites coulisser la selle vers le haut ou le bas à la position désirée, puis relâchez le bouton de réglage. Exercerz une légère pression sur la selle vers le bas pour vous assurer que le bouton s'est bien encastré dans le rail. Pour le réglage de la selle, vous disposez de 15 positions différentes (de 1 à 15). Si vous atteignez le 15^{e} cran de réglage, ne tirez PAS PLUS HAUT la tige de la selle.



POSITION DE LA SELLE

Pour trouver la bonne position de la selle, asseyez-vous dessus et placez la plante de votre pied au centre de la pédale. Jambe tendue sur la pédale, votre genou devrait être encore légèrement plié. Vous devez être en mesure de pédaler sans tendre complètement la jambe ni vous déporter d'un côté à l'autre (pas de déhanchement).

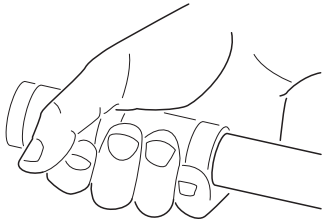
FONCTIONNEMENT AUTONOME

Le U60 est une unité fonctionnant de manière autonome, c.-à-d. qu'elle ne requiert aucune alimentation électrique externe. Dès qu'un utilisateur pédale à une vitesse supérieure à 25 tours par minute, il génère de l'électricité qui sert au bon fonctionnement du vélo. Par conséquent, quand l'utilisateur cesse de pédaler, l'éclairage des affichages de la console baisse (phénomène normal dû au fonctionnement sur générateur de l'appareil). Toutefois, la console est dotée d'une pile de 9 volts qui fournit « l'alimentation de secours » et permet de sauvegarder le récapitulatif de l'entraînement dans les 30 secondes après que vous ayez cessé de pédaler. Si vous recommencez à pédaler avant la fin des 30 secondes, les informations réapparaissent à l'écran. Si les informations ne se réaffichent pas au bout de 30 secondes, cela signifie que la pile manque ou bien qu'elle doit être remplacée.

CAPTEURS CARDIAQUES

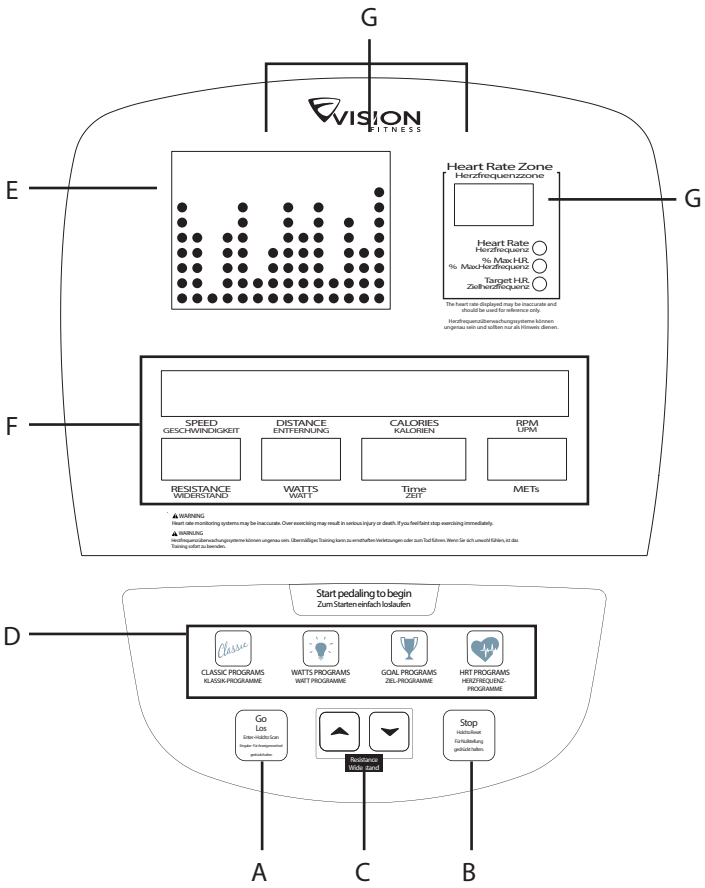
CAPTEURS CARDIAQUES TACTILES

Les capteurs tactiles sont fournis avec chaque produit. Ils servent à surveiller votre fréquence cardiaque. Pour la mesurer, saisissez les deux poignées pendant l'entraînement et pressez légèrement vos mains contre les capteurs. La console indique alors votre fréquence cardiaque. Bien que le signal soit immédiatement affiché, le système a besoin de quelques secondes pour déterminer votre fréquence cardiaque réelle.



AFFICHAGES DE LA CONSOLE

La console propose à l'utilisateur différents affichages. Il peut ainsi sélectionner celui qui correspond le mieux à ses objectifs personnels. Il peut aussi surveiller au fil du temps ses progrès et l'amélioration de sa condition physique en consultant, à la fin de chaque séance, un récapitulatif de ses données d'entraînement.



DESCRIPTION DE LA CONSOLE

A. GO / ENTER
HOLD TO SCAN

GO : pressez la touche GO pour débuter l'entraînement en programme MANUEL. Vous n'avez alors pas besoin de saisir des informations personnelles. Pendant l'entraînement, vous pouvez ajuster la résistance avec les touches FLÉCHÉES. Les informations d'entraînement sont calculées avec les valeurs réglées par défaut.

ENTER : cette touche doit être actionnée pendant la configuration du programme d'entraînement après la saisie de chaque information demandée, telle que l'âge, le poids ou le degré de difficulté.

HOLD TO SCAN : vous devez tenir la touche GO enfoncée pendant 3 secondes si vous désirez rafraîchir l'affichage de la fréquence cardiaque. Dans la fenêtre HEART RATE ZONE apparaissent successivement la FRÉQUENCE CARDIAQUE, le % de la FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX. (% Max. H.R.) et la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (Target H.R.) (affichage possible uniquement avec les PROGRAMMES CARDIAQUES).

B. STOP / HOLD TO RESET

STOP : pressez la touche STOP si vous devez arrêter le programme en cours d'entraînement.

HOLD TO RESET : pour REMETTRE À ZÉRO la console pendant l'entraînement, tenez la touche GO enfoncée pendant trois secondes ou bien jusqu'à ce que toutes les données de l'affichage indiquent zéro.

C. TOUCHES FLÉCHÉES

Ces touches fléchées vous permettent d'ajuster les valeurs à votre convenance en mode de réglage.
De plus, en cours d'entraînement, elles vous permettent de modifier l'intensité de l'exercice et, pendant les programmes cardiaques, de modifier la fréquence cardiaque cible.

D. TOUCHES DE PROGRAMME

Ces touches vous permettent d'accéder rapidement à votre programme d'entraînement préféré. Pour sélectionner un programme dans la liste de ceux proposés, utilisez les touches fléchées.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE (suite)

E. AFFICHAGE DU PROFIL

Outre la résistance d'entraînement pour chaque segment de l'exercice, cette fenêtre affiche, sous forme d'une matrice à points, un profil des différents segments restant à parcourir et ceux déjà accomplis.

F. FENÊTRE DE MESSAGE/ INFORMATIONS

Dans cette fenêtre sont affichées des instructions guidant l'utilisateur pas à pas dans la configuration d'un programme. Au cours de l'entraînement, elle présente aussi des consignes, des informations et des messages de motivation.

INFORMATIONS :

pendant l'entraînement, l'utilisateur peut consulter dans cette fenêtre des données récapitulatives, notamment :

SPEED : vitesse en miles ou kilomètres par heure.

DISTANCE : distance totale parcourue depuis le début de la séance, mesurée en miles ou en kilomètres.

CALORIES : estimation des calories brûlées depuis le début de la séance.

RPM : vitesse ou tours par minute.

RESISTANCE : résistance d'entraînement actuelle.

WATTS : mesure de la sollicitation demandée par l'entraînement. (1 Watt = 6 kg/m/min)

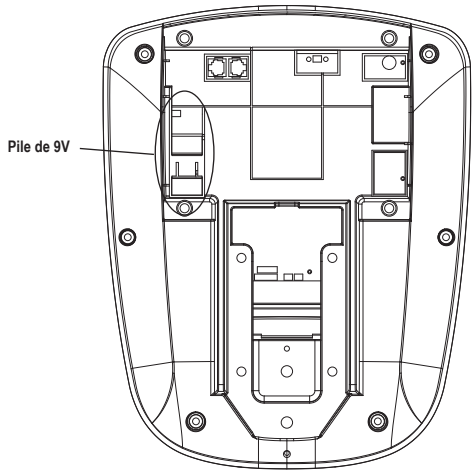
TIME : durée d'entraînement déjà écoulée ou bien restante.

METS : unité de mesure pour la consommation d'oxygène : 1 MET correspond environ à la quantité d'oxygène qu'une personne consomme au repos.

REMARQUE : à la fin de la séance d'exercice, l'ensemble des données statistiques sont présentées sous forme de valeurs moyennes d'entraînement, à l'exception de la distance et des calories consommées (affichage de la somme totale pour l'entraînement réalisé).

G. HEART RATE ZONE

Cette fenêtre affiche la fréquence cardiaque actuelle et le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale estimée (% Max. H.R.). La fréquence cardiaque cible (« Target H.R. ») est présentée quand un des programmes cardiaques a été sélectionné.



PILE : votre console est dotée d'une pile de 9 V pour mémoriser les informations d'entraînement.

PROGRAMMES CLASSIQUES

MANUAL est un programme contrôlé par l'utilisateur. La résistance demeure la même à moins que l'utilisateur la modifie.

INTERVALL est un programme d'entraînement efficace pour renforcer le système cardiovasculaire (avec alternance des phases d'exercice et de repos). Osez un entraînement intense comportant des phases d'exercice plus ou moins exigeantes.

BRÛLEUR DE GRAISSE : ce programme est conçu pour favoriser l'élimination des graisses stockées dans le corps. Il fonctionne avec une résistance peu élevée, mais dure plus longtemps que les autres programmes d'entraînement.

RANDOM (ALÉATOIRE) : en choisissant ce programme, un entraînement différent vous sera proposé à chaque séance. La résistance est modifiée de manière aléatoire ce qui en fait un entraînement exigeant.

PROGRAMMES WATTS

WATTS : ce programme vous permet de définir le niveau de dépense énergétique que vous désirez atteindre pendant l'entraînement (le nombre de watts cible). Il adapte automatiquement la résistance en cours d'entraînement afin que vous atteignez la valeur en watts ciblée.

WATT INTERVALLE : ce programme vous offre la possibilité de définir une valeur plafond et plancher en watts. En cours d'entraînement, il alterne les phases exigeant une grande dépense énergétique et une moindre dépense ce qui en fait un exercice très intense et efficace.

WATTS MONTAGNE : ce programme vous permet de définir quatre valeurs en watts. Chaque valeur correspond à une sollicitation exigée pendant un intervalle d'une minute. Le programme alterne les quatre phases et les répète jusqu'à la fin de l'entraînement. Un entraînement parfait pour s'endurcir.

PROGRAMMES AVEC OBJECTIF

OBJECTIF DURÉE : ce programme vous permet de définir votre objectif d'entraînement en termes de durée. Vous pouvez ainsi, en cours d'entraînement, contrôler les données de temps.

OBJECTIF DISTANCE : ce programme vous permet de définir la distance d'entraînement que vous désirez atteindre. Il s'agit d'un programme idéal pour tous ceux aimant se lancer des défis personnels et tester leurs limites.

OBJECTIF CALORIES : ce programme vous permet de définir le nombre de calories que vous voulez brûler pendant l'entraînement et de surveiller votre consommation calorique au cours de votre séance d'exercice.

PROGRAMMES CARDIAQUES

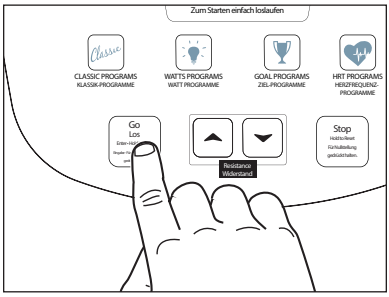
HRT INTERVALL : ce programme permet de renforcer le système cardiovasculaire. Afin de mesurer la fréquence cardiaque, l'utilisateur doit saisir pendant tout l'exercice les capteurs tactiles ou bien porter une ceinture thoracique télémétrique.

HRT WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : il s'agit d'un entraînement de moindre intensité qui sollicite le corps afin de le contraindre à puiser davantage de calories dans ses réserves adipeuses. Afin de mesurer la fréquence cardiaque, l'utilisateur doit saisir pendant tout l'exercice les capteurs tactiles ou bien porter une ceinture thoracique télémétrique.

MANIPULATION DES PROGRAMMES

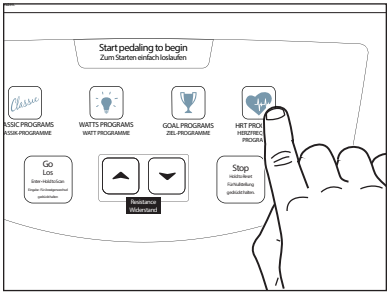
DÉMARRAGE IMMÉDIAT

Pressez la touche GO pour commencer immédiatement l'entraînement. La console passe alors en mode de programme MANUEL vous permettant de modifier la résistance à tout moment afin d'atteindre vos objectifs d'entraînement. Dans ce cas, les réglages par défaut sont utilisés pour calculer les valeurs affichées dans le récapitulatif de vos données d'entraînement.



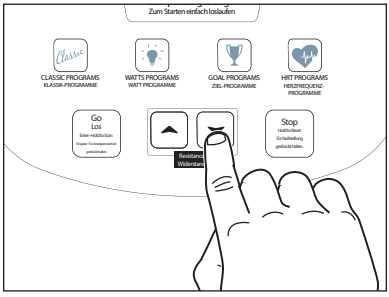
SÉLECTION DU PROGRAMME

Chaque programme peut être sélectionné directement via une touche qui lui est propre. Quelques programmes proposent différentes variantes. Pressez la touche du programme avec lequel vous désirez vous entraîner.



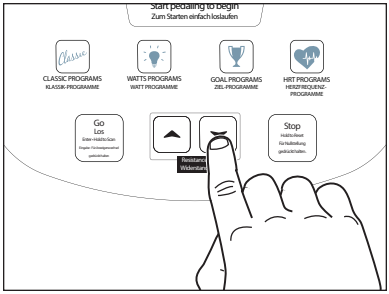
SAISIE DE L'ÂGE

Quand la console vous invite à saisir votre âge, modifiez l'âge affiché au moyen des touches fléchées (flèche vers le HAUT ▲ ou flèche vers le BAS ▼) pour indiquer votre âge correct. Cette information est requise pour les programmes cardiaques et l'affichage du pourcentage de la fréquence cardiaque maximale («% Max. H.R.»).

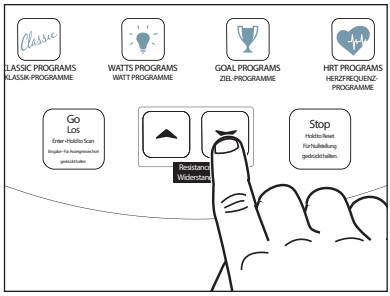


SAISIE DE LA DURÉE

Quand la console vous invite à saisir une durée d'entraînement, modifiez la durée par défaut affichée au moyen des touches fléchées (flèche vers le HAUT ▲ ou flèche vers le BAS ▼) pour indiquer la durée désirée.

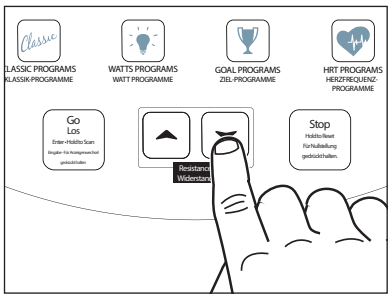


SAISIE DE LA RÉSISTANCE



Quand la console vous invite à saisir un niveau, sélectionnez la résistance désirée au moyen des touches fléchées (flèche vers le HAUT ▲ ou flèche vers le BAS ▼). Vous avez le choix entre 25 niveaux de résistance différents (Level) dans chaque programme d'entraînement. La résistance maximale varie en fonction du programme.

SAISIE DU POIDS



Quand la console vous invite à saisir votre poids, modifiez la valeur affichée au moyen des touches fléchées (flèche vers le HAUT ▲ ou flèche vers le BAS ▼). Cette information sert à calculer plus précisément les calories brûlées ainsi que les METs dépensés (données affichées dans le récapitulatif d'entraînement).

Cet appareil est un ergomètre doté d'un système de freinage réglable. Les valeurs mentionnées dans le tableau ci-dessous pour la vitesse et la résistance d'entraînement sont utilisées comme grandeurs de référence lors de l'essai.

TR/MN	NIVEAU	AFFICHAGE (WATTS)
50	4	46
	5	53
	9	88
60	12	136
	16	176
70	17	211
	20	240

Dans les programmes WATTS, vous êtes invité à définir la valeur en watts désirée au lieu de la résistance. Cette valeur en watts est définie par pas de cinq entre 40 et 250.

Les programmes cardiaques quant à eux sont conçus pour maintenir votre fréquence cardiaque cible en ajustant continuellement la résistance. La console indique votre fréquence cardiaque cible que vous pouvez modifiez, si vous le désirez.

ENTRAÎNEMENT CARDIAQUE

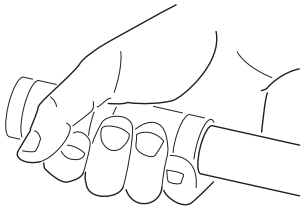
QU'EST-CE QU'UN ENTRAÎNEMENT CARDIAQUE ?

Les programmes cardiaques permettent de s'exercer à une certaine intensité équivalant à la zone de fréquence cardiaque idéale. Votre zone d'entraînement cardiaque personnelle dépend de vos objectifs d'entraînement (perte de poids, renforcement cardiovasculaire ou musculation). Les programmes cardiaques de VISION FITNESS sont élaborés de manière à ce que vous vous exerciez à la fréquence cardiaque idéale pour atteindre votre objectif personnel. Ces programmes adaptent automatiquement la résistance en fonction de votre fréquence cardiaque.

En outre, la console propose deux programmes (HRT Weigh Loss, HRT Intervall) qui vous permettent de profiter des avantages offerts par un entraînement cardiaque. Vous trouverez des informations plus détaillées sur ces programmes à la page 21.

CAPTEURS CARDIAQUES TACTILES

Les capteurs tactiles sont fournis avec chaque produit. Ils servent à surveiller votre fréquence cardiaque. Pour la mesurer, saisissez les deux poignées pendant l'entraînement et pressez légèrement vos mains contre les capteurs. La console indique alors votre fréquence cardiaque. Bien que le signal soit immédiatement affiché, le système a besoin de quelques secondes pour déterminer votre fréquence cardiaque réelle.



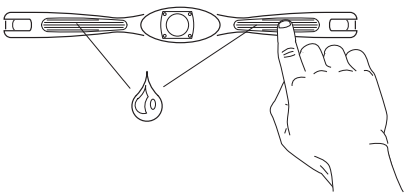
REMARQUE : pour les programmes cardiaques, vous pouvez utiliser les capteurs tactiles. Il est toutefois recommandé de recourir à la ceinture thoracique télémétrique qui est plus simple à utiliser et envoie sans interruption des données à la console.

ATTENTION : dans certaines circonstances, les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque d'entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous sentez que vous êtes sur le point de perdre connaissance, arrêtez sur-le-champ l'entraînement.

MESURE TÉLÉMETRIQUE DU POULS AVEC CEINTURE THORACIQUE

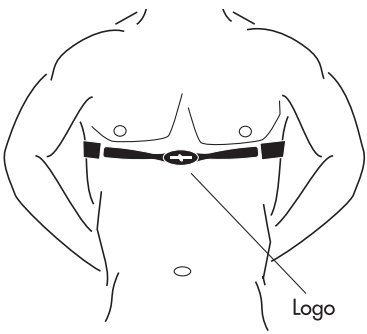
La ceinture thoracique télémétrique sans fil est dotée à son dos de deux électrodes qui transmettent votre signal cardiaque à la console. Avant de passer la ceinture autour de votre thorax, humidifiez les deux électrodes avec quelques gouttes d'eau. En effet, elles doivent être humides afin de pouvoir émettre un signal précis. Nous vous conseillons de porter la ceinture à direct la peau. Mais elle fonctionne aussi posée sur un vêtement fin légèrement mouillé.

REMARQUE : La ceinture thoracique télémétrique est un accessoire qui n'est pas fourni avec le produit.



AJUSTEMENT DE LA CEINTURE THORACIQUE

Placez le centre de la ceinture sous le torse ou les muscles pectoraux, directement sur le sternum. Le logo doit être tourné vers l'extérieur. Serrez la ceinture suffisamment étroitement pour qu'elle ne glisse pas, mais sans qu'elle gêne votre respiration.



SERVICE APRÈS-VENTE ET DÉPANNAGE

RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ENTRETIEN PRÉVENTIF

- Placez l'ergomètre dans un lieu sec et frais.
- Nettoyez régulièrement la surface des pédales.
- Assurez-vous que toutes les vis, en particulier celles des pédales, sont bien serrées.
- Tenez les affichages de la console propres et enlevez les traces de doigt et le sel provenant des gouttes de sueur.
- Pour nettoyer l'ergomètre, utilisez un chiffon en coton, de l'eau et un détergent doux. Tous les autres matériaux, dont les mouchoirs en papier, risquent de rayer la surface de l'appareil. N'employez aucun détergent à base d'ammoniac ou d'acide.
- Nettoyez régulièrement et soigneusement toutes les surfaces de l'appareil.

PLAN D'ENTRETIEN

COMPOSANT	X1 PAR SEMAINE	X1 PAR MOIS	TOUS LES 6 MOIS	X1 PAR AN
CONSOLE	NETTOYER	CONTRÔLER		
VIS ET PIÈCES SIMILAIRES			CONTRÔLER	
CADRE	NETTOYER			CONTRÔLER
CHÂSSIS DU SIÈGE	NETTOYER	CONTRÔLER		
POIGNÉES	NETTOYER	CONTRÔLER		
CARTERS LATÉRAUX	NETTOYER	CONTRÔLER		
PÉDALES ET CALES-PIEDS	NETTOYER	CONTRÔLER		
SELLE	NETTOYER		CONTRÔLER	

Observez le calendrier d'entretien ci-dessus pour garantir le bon fonctionnement du produit.

DÉPANNAGE

Nos ergomètres sont conçus pour garantir un fonctionnement fiable et une manipulation aisée. Si, malgré tout, vous êtes confronté à un problème, veuillez consulter les conseils ci-dessous. Ils vous aideront peut-être à trouver l'origine de votre problème.

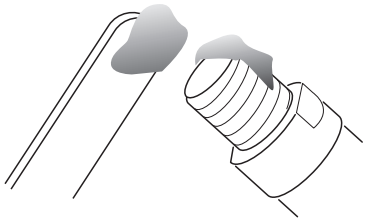
PROBLÈME : la console ne fonctionne pas.

SUGGESTION : assurez-vous qu'en pédalant, vous atteignez la vitesse minimale pour générer de l'électricité.

SUGGESTION : assurez-vous que le câble de la console est bien raccordé au dos de la console.

PROBLÈME : le vélo ergomètre émet un bruit similaire à un cliquètement.

SUGGESTION : au moyen de la clé plate fournie, retirez les deux pédales, graissez les filets, puis remontez les pédales sur l'ergomètre. Assurez-vous que les pédales sont fermement attachées.



SUGGESTION : assurez-vous que les cales-pieds des pédales ou bien vos lacets ne cognent pas contre l'habillage latéral du vélo.

SUGGESTION : assurez-vous que la selle est bien bloquée (contrôlez le verrouillage du siège).

PROBLÈME : le vélo émet un bruis similaire à un couinement ou à un grincement.

SUGGESTION : inspectez et resserrez toutes les pièces.

REMARQUE : si les suggestions présentées ci-dessus ne permettent pas de résoudre le problème, ne tentez rien d'autre, éteignez l'appareil et adressez-vous à votre revendeur.

RECOURS AU SERVICE APRÈS-VENTE

Ne tentez pas de remettre en état l'ergomètre vous-même. Les seules opérations de maintenance autorisées sont celles décrites dans le présent manuel. Vous obtiendrez d'autres informations relatives à la maintenance de votre ergomètre VISION FITNESS du revendeur local qui vous a vendu l'appareil. Afin d'assurer un traitement rapide de votre demande, veuillez avoir le numéro de série de votre appareil sous la main. Vous trouverez le numéro de série sur l'étiquette apposée sur le pied d'appui avant de votre ergomètre.

NUMÉRO DE SÉRIE :_____

DÉPANNAGE RELATIF À LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

PROBLÈME : aucun pouls n'est affiché.

SUGGESTION : la liaison entre les points de contact et la peau est peut-être mauvaise. Humidifiez à nouveau la surface des électrodes.

SUGGESTION : l'émetteur n'est pas bien positionné. Replacez la ceinture thoracique en suivant les instructions du présent manuel.

SUGGESTION : vérifiez que l'écart entre l'émetteur et le récepteur n'est pas supérieur aux 91 cm recommandés.

PROBLÈME : l'affichage de la fréquence cardiaque est irrégulier.

SUGGESTION : il est possible que la ceinture télémétrique soit trop lâche et ne puisse pas recueillir le pouls. Veuillez la replacer en suivant les instructions du présent manuel.

REMARQUE : il se peut que l'affichage de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas correctement chez certaines personnes, et ce pour différentes raisons. Nous vous conseillons d'expérimenter vous-même en modifiant légèrement la position de la selle et de la ceinture télémétrique. L'affichage de la fréquence cardiaque peut aussi perturbé par des sources d'interférence externes, tels que des ordinateurs, moteurs, dispositifs d'alarme à domicile, télécommandes, lecteurs de CD, lumière fluorescente, etc..

COMPOSITION DE VOTRE PROGRAMME DE MISE EN FORME PERSONNEL

En acquérant cet appareil de sport VISION FITNESS, vous avez passé un accord avec vous-même. Vous vous êtes engagé, pour améliorer votre santé et votre bien-être, à faire du sport, et ce désormais confortablement chez vous. Votre nouvel appareil vous offre une flexibilité d'emploi indéniable, car vous pouvez à présent toujours faire du sport au moment qui vous convient le mieux. Dorénavant, il vous sera plus aisé de poursuivre régulièrement un programme sportif afin de pouvoir atteindre vos objectifs de fitness.

DÉFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

Avant de se lancer dans l'élaboration d'un programme de mise en forme sur le long terme, il est essentiel que vous définissiez les objectifs que vous désirez atteindre. Voulez-vous avant tout perdre du poids ? Améliorer votre tonus musculaire ? Réduire le stress ? Vous préparer à une compétition se déroulant au printemps ? Dès que vous aurez pris conscience de vos buts, vous pourrez beaucoup plus aisément composer votre programme personnel. C'est pourquoi, il est important que vous tentiez de définir des objectifs personnels précis et, si possible, mesurables dans le temps. Par exemple :

- Perdre 5 cm de tour de taille dans les deux prochains mois
- Participer à une course de fond de 5 km l'été prochain
- S'entraîner pendant 30 minutes avec un programme cardiaque au moins 5 fois par semaine
- Améliorer la rapidité de deux minutes au cours des douze prochains mois
- Au lieu de marcher pendant 1,5 km, réussir à courir sur 1,5 km au cours des trois prochains mois

Plus l'objectif est précis, plus il vous sera facile de constater vos progrès. Si vos objectifs portent sur une longue durée, veillez à déterminer des objectifs intermédiaires à atteindre dans le mois et la semaine. En effet, plus l'objectif est ambitieux et lointain, plus le risque de perdre la motivation augmente. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme et de noter ainsi ces succès. Dès que vous avez atteint un but, définissez-en un nouveau. De la sorte, vous maintiendrez un style de vie plus sain et vous vous motiverez à regarder l'avenir avec optimisme.

SUIVI DE VOS PROGRÈS

Maintenant que vous avez défini vos objectifs de remise en forme personnels, il est temps de les noter et d'élaborer un plan d'entraînement qui vous permettra de les atteindre. Nous vous recommandons de tenir un journal d'entraînement qui vous aidera à maintenir votre motivation et à savoir où vous en êtes par rapport à vos objectifs visés. Au fil du temps, vous pourrez constater avec fierté tout le chemin parcouru et les étapes déjà atteintes.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ENTRAÎNEMENT
DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Une des premières questions qui revient fréquemment est : « Combien de sport est-il bon pour moi ? » Pour un entraînement d'endurance sain, nous vous recommandons de suivre les directives de l'université américaine de médecine sportive, le American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Pratiquez du sport de trois à cinq fois par semaine.
- Avant chaque séance de sport, consacrez cinq à dix minutes à l'échauffement.
- Chaque séance de sport devrait durer de 30 à 45 minutes.
- Réduisez petit à petit l'intensité d'entraînement et réservez les cinq à dix dernières minutes pour faire des étirements et vous régénérer.

Si perdre du poids constitue pour vous l'objectif prioritaire, vous devriez pratiquer un sport d'endurance au moins 30 minutes, cinq fois par semaine.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La question suivante est souvent : « À quelle intensité dois-je m'entraîner ? » Pour profiter au maximum des avantages offerts par un entraînement cardiaque, vous devriez vous exercer en restant au sein d'une zone d'intensité recommandée. Nous vous recommandons de surveiller votre fréquence cardiaque pour mesurer l'intensité de votre entraînement.

ENTRAÎNEMENT ÉQUILIBRÉ

L'entraînement cardiaque est certes devenu au fil des ans le programme préféré des utilisateurs d'appareils de fitness, mais il ne devrait pas être le seul. La musculation et la souplesse constituent également des entraînements de plus en plus demandés dans le domaine de la pratique sportive. Si vous intégrez des entraînements de musculation et de souplesse dans votre programme actuel, vous parviendrez à l'équilibre dont vous avez besoin pour améliorer vos performances sportives. Parallèlement, vous diminuerez votre propension à vous blesser, améliorerez votre métabolisme, augmenterez votre densité osseuse et atteindrez vos objectifs plus rapidement.

MUSCULATION

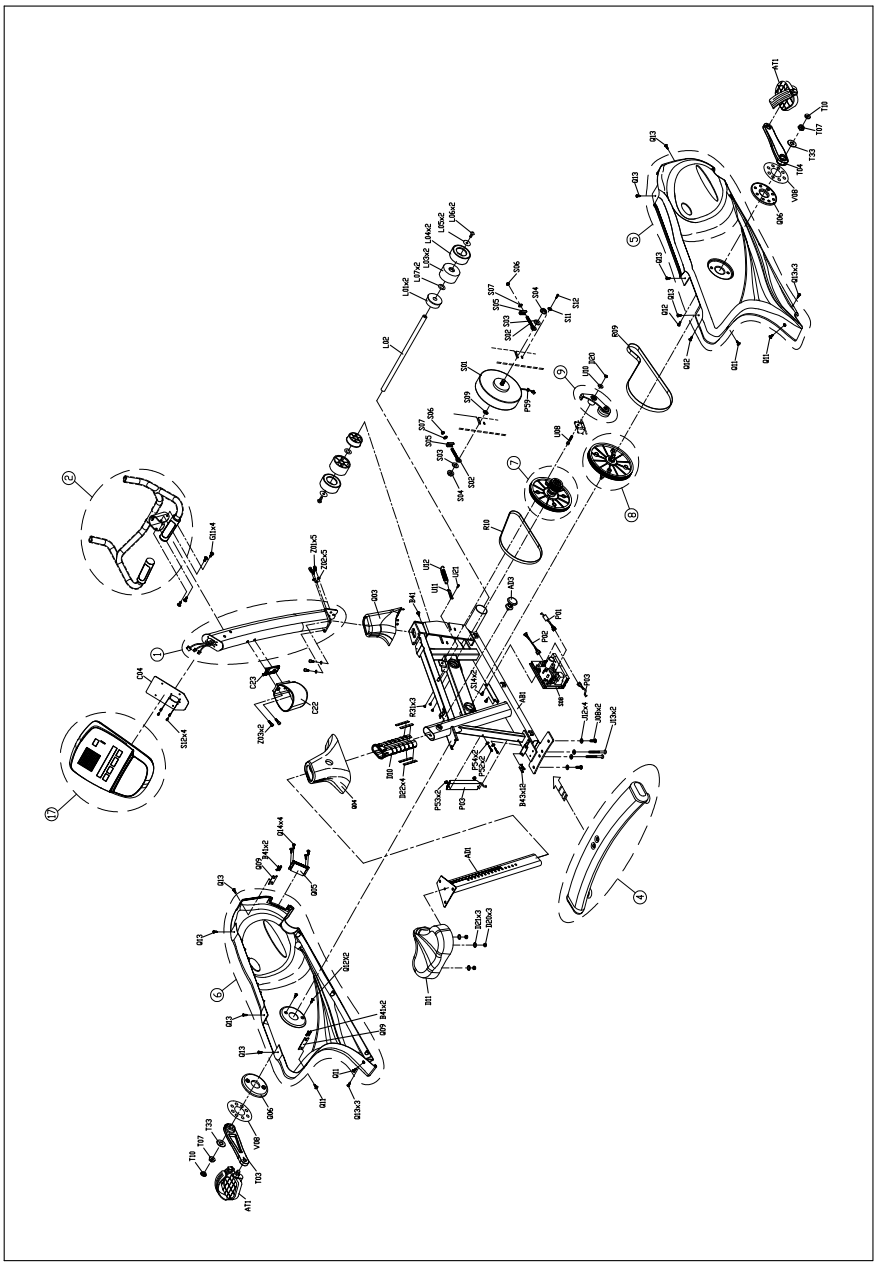
La musculation était auparavant une discipline plutôt réservée aux jeunes hommes. Cette vision des choses a changé avec les progrès réalisés dans la recherche lors des 20 dernières années. Des études montrent que nous commençons à perdre de la masse musculaire dès notre 30e anniversaire si nous négligeons la musculation dans notre programme d'entraînement. La réduction de la masse musculaire entraîne une baisse des calories brûlées. Nos prédispositions physiques pour travailler efficacement s'amenuisent, et le risque de blessure augmente. La bonne nouvelle est qu'avec un entraînement de musculation, non seulement nous conservons même dans l'âge nos muscles, mais que nous pouvons même aussi les renforcer. Un entraînement de musculation bien conçu sollicite les groupes musculaires du haut et du bas du corps. Il existe aujourd'hui de nombreuses possibilités de se muscler, telles que le yoga, la méthode Pilates, les appareils de musculation, le travail avec des haltères, les balles de gymnastique, les cordes sportives et les exercices de poids corporels en général.

Les recommandations minimales pour un entraînement musculaire sont les suivantes :

FRÉQUENCE : deux à trois jours par semaine

INTENSITÉ : un à trois enchaînements à répéter de 8 à 12 fois

VUE ÉCLATÉE



NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU U60

N°	DESCRIPTION	N°	DESCRIPTION
1	Console Mast Set;U60;	J12	WASHER;SPL;Φ8.2xΦ15.4x2.0T;;;
2	Handlebar Set;U60;	J13	SCREW;BH;M8X1.25PX65L-20L;;HS;;;;BP;P-T
4	Stabilizer Set;R60;	L01	SLEEVE FRONT FOOT NYLON
5	SIDE COVER SET;RIGHT;U60;	L02	AXLE FOOT FRONT
6	SIDE COVER SET;LEFT;U60;	L03	Wheel;;;Nylon;φ75;;;AC03
7	transmission set;;;;U60;;	L04	Cover;Wheel;PVC;EP01**DISC USE 018742-A
8	PULLEY SET;U60;	L05	WASHER;WW;Φ16.7XΦ22.5X0.3T;;;
9	Idler Set;U60;	L06	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;
17	Console Set;MS;English;H005S001;U60;	L07	WASHER;FLT;Φ5/16'XΦ30.0X1.5T;;BZN;
AB1	Painting;Frame Set;Pearl Gray BL/T75B1PV	P01	WIRE CONSOLE 1750L
	POST SEAT	P02	ECB Wire;150(3.96-5P+HL20P-03)
	PULL PIN SET;SEAT;U60;-;	P03	POWER RESISTOR 300W
AT1	PEDAL;JD-10A;	P52	SCREW;SH;M5X0.8PX30L;;HS;;BZN;;
B41	Clip;Standard;WUSN-4039;;;	P53	NUT;NLK;M5X0.8P;;BZN;;
B41	SCREW;SH;M6X1.0PX16.5L-8L;;HS;CRMO;BAN;;	P54	WASHER;FLT;Φ5.0XΦ16.0X1.0T;;BZN;
B43	Clip;Standard;WUSN-4039;;;	P59	FERRITE;PART OF CABLE #87;
C04	Painting;Console Mast Set;Carbon Grey;	Q03	COVER CONSOLE MAST
C22	KETTLERACK;CONSOLE MAST;ABS/PA746;BL;MX-	Q04	BOOT SEAT POST
C23	PLASTIC BASE;CUP HOLDER;ABS/PA746;BL;U60	Q05	PLATE POWER SOCKET
D10	SLEEVE SEAT	Q06	Cover;Crank;ABS;RB41
D11	PAD SEAT;BL;LS-B38-1;CB91;	Q09	CONNECTOR JOINT FRONT
D20	NUT;NLK;M8x1.25P;;BZN;;	Q11	SCREW;TRH;φ4x15L;SM;PH;CHM;POT;
D20	NUT;NLK;M8X1.25P;;ZN;;	Q12	SCREW;TRH;Φ4X6L;SM;PH;;BZN;;FLT
D21	Washer;Flat;φ8.5xφ19.0x1.5t;Zinc;	Q13	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;;CHM;;POT
D22	FOAM;One-Sided;140X25X1.0T	Q14	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;;BZN;;POT
G11	SCREW;TH;M8X1.25PX20L;;HS;MT;BAN;;BP	R09	BELT;POLY-V;;450-J8-FG;;CARLISLE;
J08	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;BP	R10	BELT;POLY-V;;360-J6-FG;;;

NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU U60 (SUITE)

N°	DESCRIPTION	N°	DESCRIPTION
R31	SCREW;TRH;M4x0.7Px8L;CT;PH;BZN;		DOCUMENTATION;ASSEMBLY;ENG;U60;
S01	Generator;ψ190 CE CB/RB Mx/600;400W;;;JM		DOCUMENTATION;MANIPULATE;EN G;U60;
S02	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L(25L) EyeΦ10;ZN-BL		Carton;Frame;1030x450x775;U60
S03	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;;BZN;		BIKECRANK LEG PULLER
S04	NUT;HXF;3/8"-26UNF;SS41;BZN;;		HARDWARE KIT -ORANGE;US;U70;
S05	FIXING PLATE EYE BOLT		Hardware Kit;One;Blue;U60;
S06	NUT;NLK;1/4'-20UNC;;BAN;;		HARDWARE SET;FOUR;Yellow Sticker;U60;
S07	WASHER;FLT;Φ1/4"XΦ15.0X1.0T;;BZN;		HARDWARE SET;TWO;PINK STICKER;U60;
S08	BOARD CONTROL LOWER 700 SERIES		HARDWARE SET;HAND TOOL;U60;-;
S09	NUT;HX;3/8-26UNCX4H;SS41;BZN;;	AC1	Painting;Console Mast Set;Carbon Grey;
S11	WASHER;FLT;Φ5.3XΦ10.0X1.0T;;BZN;	C12	RVN;HX;NKHS-8125-2.5(M8X1.25P);;YZN;;
S12	SCREW;SH;M5X0.8PX12L;;HS;;BZN;;	AG1	Extrawork;Handlebar;Dipping;U60;
S14	SCREW;RND;M5X0.8PX8L;;PH;;BZN;;	AG5	Hand Pulse Grip;No Quick Key;U5x-F;
T03	Crank;Left;SS41;BED;⊠14.8;CB59B-T03;	P07	CON WIRE;PULSE SENSOR;1000(JST,XHP-02+JS
T04	Crank;R;SS41;BED;⊠14.8;CB59B-T04;	P08	Hart rate wire;1000(P2-I25002+J1730BS-2
T07	NUT;HXF;M10X1.25P;SS41;BZN;;	10	OVERLAY SET;ENGLISH;U60;
T10	Crank Arm Cover;Plastic;BLK;CB01	AN1	CONSOLE SET;KM;H005S001;U60;
T33	WASHER;DSP;Φ10.0XΦ20.0X1.0T;;;	N61	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;CHM;;
U08	SCREW;SH;M8X1.25PX50L-30L;;HS;;BZN;;P-T	Q01	Painting;Frame Cover;Right;VISION X20;U6
U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;	V04	Model Sticker;U60;
U11	Tension Set 6 Hole Adjustment Plate;SST	V14	DECAL SIDE COVER;U60;
U12	SPRING;EXT;Φ16.0XΦ2.0X74.0L;;;	Q02	Painting;Frame Cover;Left;VISION X20;U60
U21	SCREW;SH;M5X0.8PX10L;;HS;;BAN;;	V04	Model Sticker;U60;
V08	Decal;Crank Cover;T=0.3mm;RB41	V14	DECAL SIDE COVER;U60;
Z01	SCREW;SH;M8X1.25PX16L;;HS;;BZN;;BP	R01	Mandrel;Flywheel;SCM440;φ25x98.3 L;U60;
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ13.5X2.0T;;BZN;	R02	PULLEY;POLY-V;;;;J10Φ60;ONE-WAY BEARING(
Z03	SCREW;SH;M8X1.25PX25L;;HS;;BZN;;BP	R03	PULLEY;POLY-V;;;NYLON 66+30%FIBER;J6Φ220

NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU U60 (SUITE)

N°	DESCRIPTION	N°	DESCRIPTION
R05	Ring;;;;φ26x10L ;;;;CB61	J15	RVN;;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);;YZN;;
R06	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	J16	RVN;;ALS7-616-150(0.02-0.15);;YZN;;
R08	BEARING;BALL;6004ZZ;Ψ20XΨ42X12T;; TPI;;;	J17	Screw;Button Head;Φ4x10L;Sheet Metal Thr
R20	BEARING;ONE-WAY;HFL2530;;;INA;;;	D57	Cap;Grip;ABS 707;RB42B
R21	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	D70	GRIP PLUG INNER
R25	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;	D71	Screw;Round Head;M3x0.5Px30L;-;Phillip;-
R30	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;;HS;;BZN;;BP	N201	Grip;Sensor;U;ABS/PA746;BL;C8000;
AU2	Semi-Assy;RB72 Idler Set;1US;RB72	N202	Grip;Sensor;D;ABS/PA746;BL;C8000;
AU3	Extrawork;Crank Housing Set;U60;	N01	Painting;Overlay Cover;Console;VISION X2
U02	AXLE;IDLER;S45C;Φ15.85X35.1L;BIKE PLATIN	N09	MEMBRANE KEYPAD;UNDER;8KEY;U60
U03	AXLE, CENTRAL;SS41;NKL;IDLER;φ28x1 9.5L	N31	PULSE RECEIVER;HAND;H601B;VISION;CB37B;
U05	SCREW;TH;M8X1.25PX12L;;HS;;BZN;;BP	N32	Inbuilt Receive Implement;Extra-Work;2.5
U09	BEARING;DRY;JFM-2023-15.5;;;IGS;;;	N33	9 Volt Battery Buckle;130(2.5-2PIN+Buckl
U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;	N34	TAPE;FOAM;One-Sided;25X15X2.5T;
T01	Axle;Pedal;SCM440;φ25x159L;BL;CB59B -T01;	N35	Battery;;9V;GP 1604A;Alkaline;625mA
T02	PULLEY;;;;;Φ235;;CB03	N36	TAPE DUAL SIDED;20x30x3t;TM501;
T05	NUT;LCK;AN04 M20X1.0PX6T;S46C;BAN;;	N51	CONSOLE U-BACK COVER;ABS PA746;Dark Grey
T06	Key;Round;Dual-End;6x6x10L;	N52	CONSOLE D-BACK COVER;ABS/PA-746;Dark Gre
T08	BEARING;BALL;6004ZZ;Ψ20XΨ42X12T;; TPI;;;	N56	TV COVER;ABS PA746;Dark Grey;U60;
T09	CLIP CC EXTERNAL S-20	N63	SCREW;RND;Φ4.0X1.34PX12L;;PH;1022;BZN;;S
T30	WASHER;WW;65Mn;BAN;Φ20.7XΦ29.1X 0.3T;	N64	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;BAN;;
T31	WASHER;FLT;Φ20.2XΦ35.0X1.5T;;BZN;	N65	Screw;Round Head;Φ2.9x1.06Px7L;Hi/Lo Thr
T32	WASHER;FLT;Φ20.2XΦ27.0X2.5T;;BZN;	W01	CONTROL BOARD SET;CONSOLE;CB91;
AJ1	Painting;Stabilizer Set;Pearl Gray BL/T7	N07	OVERLAY;MANIPULATE;UPPER;ENGLISH;U60;
J04	Adjustable Foot Pad Nut	N08	OVERLAY;MANIPULATE;UNDER;ENGLISH;U60;
J05	Foot Pad;Adjust;Rubber;W3/8-16UNC;FMW38A		
J12	END CAP STABILIZER REAR		

NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU U60 (SUITE)

N°	DESCRIPTION	N°	DESCRIPTION
Q08	Painting;End Cap;Guide Rail;L;Medium Sil	T08	NUT;HXF;M10X1.25P;SS41;BZN;;
Q09	Painting;End Cap;Guide Rail;R;Medium Sil	T33	WASHER;DSP;Φ10.0XΦ20.0X1.0T;;;
Q10	PLATE POWER SOCKET	U08	SCREW;SH;M8X1.25PX70L-20L ;;HS;;;;P-T
Q22	SCREW;BH;M5X0.8PX15L;;PH;;CHM;;	U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;
Q23	Fix Pillar;PP;TM81	U11	NUT;NLK;M8x1.25P;;BZN;;
Q24	WASHER;FLT;Φ5.3XΦ10.0X1.0T;;WZN;	U12	SPRING;EXT;Φ2.0XΦ16.0X130.0L;SW PB;ZNC;
Q25	PLATE CONNECTING COVER FRONT	V10	Decal;Crank Cover;T=0.3mm;RB41
Q26	SCREW;BH;Φ4X12L;SM;PH;;BZN;;POT	Z01	SCREW;SH;M8X1.25PX16L;;HS;;BZN;;BP
Q27	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;;BZN;;POT	Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ13.5X2.0T;;BZN;
R04	BELT;POLY-V;;360-J6-FG;;;	Z03	SCREW;TH;M8X1.25PX20L;;HS;MT;BA N;;BP
R10	BELT;POLY-V;;380-J8-FG;;CARLISLE;	Z04	SCREW;SH;M8X1.25PX20.0L;HS;BAN; BP;G12.9;
R31	SCREW;TRH;M4x0.7Px8L;CT;PH;BZN;	Z06	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;;HS;;BAN;;
S01	Generator;ψ190 CE CB/RB Mx/600;400W;;;JM	Z08	SCREW;BH;M6X1.0PX55L-23L;;HS;;BZN;;P-T
S02	SCREW;EB;1/4-20UNCX60L(25L) EyeΦ10;ZN-BL	Z09	WASHER;SPL;Φ6.1XΦ12.2X1.5T;;;
S03	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;;BZN;	Z13	SCREW;BH;M5X0.8PX10L;;PH;SSTSUS 304;BAN;;
S04	NUT;HXF;3/8"-26UNF;SS41;BZN;;		MANUAL ASSEMBLY;ENGLISH;R60;
S05	FIXING PLATE EYE BOLT		Carton;Frame;1690x450x720mm;R60;
S06	NUT;NLK;1/4'-20UNC;;BAN;;		DOCUMENTATION;MANIPULATE;EN G;R60;
S07	WASHER;FLT;Φ6.5XΦ16.0X2.0T;;BZN;		BIKECRANK LEG PULLER
S08	BOARD CONTROL LOWER 700 SERIES		HARDWARE KIT(5);ORANGE Sticker;US;R70;
S10	NUT;HX;3/8-26UNCX4H;SS41;BZN;;		Semi-Assy;Hardware;With Tool;R60;
S11	WASHER;FLT;Φ5.3XΦ10.0X1.0T;;BZN;		HARDWARE SET;ONE;Blue Sticker;R60;
S12	SCREW;SH;M5X0.8PX12L;;HS;;BZN;;		Semi-Assy;Hardware Set;KM;R60;
S14	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;;PH;;BZN;;		Hardware Set;Six;Red Sticker;R60;
T03	Crank;Left;SS41;BED;⊠14.8;CB59B-T03;		Hardware Set;Four;Green Sticker;R60;
T04	Crank;R;SS41;BED;⊠14.8;CB59B-T04;		Hardware Set;Yellow Sticker;R60;
T05	Crank Arm Cover;Plastic;BLK;CB01		Hardware Set;With Hand Tool;R60;

NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU U60 (SUITE)

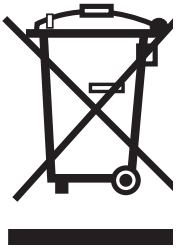
N°	DESCRIPTION	N°	DESCRIPTION
	HARDWARE SET;7;WHITE STICKER;KM;R60;	D59	WASHER;LCK;Φ8.4XΦ18.0X3.0T;S45C;;
AT1	PULLEY;;;;;Φ235;;CB03	D63	SCREW;SET;M6X1.0PX10L;;;;BZN;;
T01	Axle;Pedal;SCM440;φ25.5x192;BL;RB82 B-T01	AD2	Painting;Seat Handlbar Set;Pearl Gray BL
T06	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	AG5	Hand Pulse Grip;No Quick Key;U5x-F;
T07	BEARING;BALL;6005ZZ;Z25XZ47X12T;;TPI;;;	D72	Foam;Handlebar;;;φ22xφ28x3tx100L ;;;RB79
T09	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	D73	Foam;Handlebar;;;φ22xφ28x3tx240L ;;RB79
T10	NUT;LCK;AN04 M20X1.0PX6T;S46C;BAN;;	P07	WIRE;H/P SENSOR;RIGHT;650(H7755R-02+J173
T31	WASHER;FLT;Φ25.5XΦ38.0X1.5T;;BZN;	P09	WIRE;H/P SENSOR;LEFT;650(H7755R-02+J1730
T32	WASHER;WW;Φ26.0XΦ34.0X0.3T;;;	Q01	Painting;Cover;Left;Medium Silver;R60;
AC1	Painting;Console Mast Set;Silver Gloss;R	V08	MODEL LABEL;SL POLISH;R60;
C22	RVN;HX;NKHS-8125-2.5(M8X1.25P);;YZN;;	V12	DECAL SIDE COVER;U60;
AC2	Painting;Handlebar Set;Pearl Gray BL/T75	Q02	Painting;Cover;Right;Medium Silver;R60;
C20	FOAM;Handlebar;PVC;BL;φ25.4x366L;R60;	V08	MODEL LABEL;SL POLISH;R60;
C21	CAP;TUBE;;;#X25.4;;;RB50B	V12	DECAL SIDE COVER;U60;
3	Seat Adjustment Handle Set;R1x;RB302;	10	OVERLAY SET;ENGLISH;U60;
	Painting;Seat Silde Set;Pearl Gray BL/T7	AN1	CONSOLE SET;KM;H005S001;U60;
	ROLLER AXLE WELDING PICTURE	N61	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;CHM;;
D06	ADJ Block;Position;;S45C;φ16x93.5L;Zn Pl	AU2	Semi-Assy;RB72 Idler Set;1US;RB72
D07	U Type Bushing;RB41	AU3	Extrawork;Crank Housing Set;U60;
D08	Slipping Base Roller;Nylon;BL;RB41	U02	AXLE;IDLER;S45C;Φ15.85X35.1L;BIKE PLATIN
D13	WASHER;WHEEL;;;WZN;	U03	AXLE, CENTRAL;SS41;NKL;IDLER;φ28 x19.5L
D15	SPRING;CMP;;SWPB;ZNC;ADJUSTABLE; RB41	U05	SCREW;TH;M8X1.25PX12L;;HS;;BZN;;BP
D19	SCREW;SH;M6X1.0PX30L-15L ;;HS;;BZN;;P-T	U09	BEARING;DRY;JFM-2023-15.5;;;IGS;;;
D20	NUT;NLK;M6X1.0P;;BAN;;	U10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;;BZN;
D23	SCREW;FH;M5X0.8PX10L;;PH;;BAN;;BP	D14	ADJ Plate;Slide;;SPC;6.0t;;;RB41
D31	NUT;NLK;M8X1.25P;;BAN;;	D24	SCREW;FH;M5X0.8PX15L;;PH;;BAN;;BP
D34	SCREW;;M12X10L;;;;BZN;;ADJ SPRING	D25	WASHER;FLT;Φ5.2XΦ13.0X1.5T;;BZN;

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au
+49 (0)2234-9997-100.

D:
Entsorgungshinweis
Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



GB:
Waste Disposal
Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Vision Fitness sont recyclables. À la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

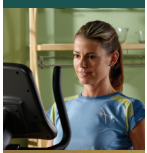
PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

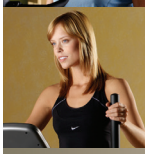
confortable

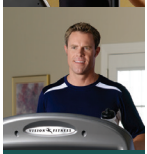
silencieux

doux

Tout commença par une vision







Contact
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-100
e-mail : info@visionfitness.eu

Assistance technique :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-500
Télécopie : +49(0) 2234-9997-200
e-mail : support@visionfitness.eu

Internet : www.visionfitness.eu

VISION FITNESS